MIYOSHI
CENTRAL HOSPITAL

第43号
2024年10月

市立三次中央病院だより

花みずき

2024 7/27 高校生医療体験セミナー開催

2024 8/25 中学生 夏の医療体験2024開催

～将来の進路を考えるきっかけに～

中学生13名が薬剤師・放射線技師・看護師の仕事を体験

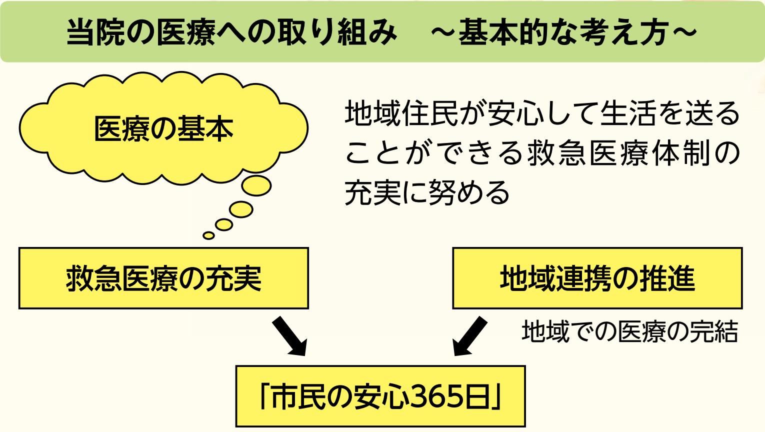
基本理念

私たちは地域の皆様から信頼され
親しまれる病院を目指します

新しい時代の病院を目指しています

病院長
永澤（ながさわ）　昌（あきら）

市立三次中央病院の医療への取り組みの基本的な考え方（図）は、「救急医療の充実」と「地域連携の推進」に取り組むことで、地域で医療の完結を可能とする。そうすることで、「市民の皆様の安心365日」を目指しています。いわゆる、地域包括ケア／医療の充実に繋がります。



■（公財）日本医療機能評価機構による第三者評価受審（令和6年2月1－2日）について

7月12日付で認定病院となり（3頁関連記事）、救急領域ではSの評価をいただきました。断らない救急を実践し、二次医療圏域である備北消防からの救急要請応需率は98％です。地域のメディカルコントロール協議会で、中心的役割を担っていることも高い評価を受けた理由です。ちなみに、評価は、S（秀でている）、A（適切）、B（一定の水準に達している）、C（一定の水準に達しているとはいえない）となっていて、当院にC評価はありません。

■地域包括ケア／医療システムにおける当院の役割について

当院は、救急医療、そして1次～2・5次の急性期医療を担える急性期病院に特化しており、その機能の充実に取り組んでいます。本年度中には手術用ロボットの導入を行います。

一方、急性期治療後は、早期から回復期～療養期～生活期でのケアと医療機能を、市内ないし近隣の医療機関・施設にお願いさせていただきます。市民の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

■病院建替について

令和7年度初頭には病院建替の基本設計が完成します（前号記事参照）。基本コンセプトにあります「利用者に優しい、職員にやさしい、環境にやさしい」病院の姿からぶれることのない形での病院の基本設計は、今の時代の病院のありかたとして先駆的なものにしたいと考えています。次回の病院広報紙〝花みずき〟令和7年5月号では、基本設計の概略をお示しすることになります。併せて、そのころに住民の皆様への説明会を実施する予定です。

■終わりに
地域医療を守るためにもっと医療スタッフが必要です

前号で述べさせていただきましたように、高齢化社会に向かう日本全域での医療・介護スタッフ不足が起こっている、ないし起こりつつある状況です。人口減、少子高齢化、地域からの人口流出が人（手）不足に拍車をかけているのです。この現象は医療界のみならず、すべての職種での「わが事」であり、大問題です。

表紙にあります、「高校生医療体験セミナー」、「中学生 夏の医療体験（7頁に関連記事）」の開催は、若い人たちに医療への関心を持ってもらい、将来的に医療関係職種に就労して欲しい思いでの取り組みです。

なお医療界では、医師・看護師・薬剤師において、広島県内全体での配置と循環するシステムについて、その構築が始まっています。このシステムがうまく機能してくれるか否かが、これからの高齢化社会の地域医療を守るための鍵となります。

（令和六年九月二日脱稿）

研修医ノート

VOL.27

研修医
楠（くすのき） 真太朗（しん たろう）

令和6年4月より市立三次中央病院にて初期研修医として勤務させていただいております、楠真太朗と申します。出身は広島市で出身大学は川崎医科大学です。今まで三次に縁はありませんでしたが、同期の研修医と外食に行った際にお店の方によくしていただく事が多く、人が温かく過ごしやすい環境だと感じています。

病院では1ヶ月単位でいろいろな診療科を回ったり、月に5回ほど当直に入らせていただいたりして指導医の先生方から医師としての知識、技術を学んでいます。指導医の先生、コメディカルの皆様は優しく、温かい方が多く、充実した日々を過ごしています。

研修医として赴任してから数ヶ月間色々経験を積ませていただいていますが、分からないことや、うまくいかない事もあり、まだまだ医療の現場で戦力になれてないなと感じる事が多いです。日々の研修に加えて個人的にも勉強して一人前の医師になれるように頑張っていきたいと思っていますので、これからもよろしくお願いします。

VOL.26

研修医
勝田（かつ た） 圭貴（よし き）

令和6年4月より市立三次中央病院にて初期研修医として勤務させていただいております、勝田圭貴と申します。出身は広島市で、高校は修道高校、大学は川崎医科大学でした。大学6年間はラグビー部に所属していました。三次とは今まで小さい頃に少し縁があったくらいですが、とても過ごしやすく、町の方も非常に温かくていいところだなと感じている次第です。また、趣味でゴルフをしているのですが病院の近くにはゴルフ練習場があり、ゴルフを続けるには非常にいい環境だと感じております。

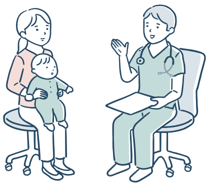
研修では現在、4週毎に診療科を入れ替わりながら、各科の先生方やコメディカルの方々から医療現場での基礎を教わっています。上級医の先生方やその他コメディカルの方々や患者さんとの関わり合い、コミュニケーションの中から医師としての心得を学ばせていただきながら、充実した日々を送っております。

研修医としては少なくとも令和8年3月までこの病院でお世話になる予定です。まだまだ駆け出しの身ではありますが、三次の医療に貢献するため、ひたむきに取り組んで参りますのでよろしくお願い致します！

VOL.28

研修医
志野原（し の はら） 寛（ひろし）

令和6年4月より市立三次中央病院にて初期研修医として勤務させていただいております、志野原寛と申します。三次の土地で働き始めてから早くも約半年経とうとしています。三次で迎えた初めての夏はとても虫が多く大変な思いをしている最中ですが、そんなところも含めて三次の町のいろいろな面を知ることができたと思います。初期研修の期間が4分の1程度経過し、将来の進路を視野に入れながら研修をさせていただいています。子供と接し、触れ合うことが好きなので、現在は小児内科の道に進もうと考えています。残る研修医の期間はまだ多くありますが、これからも日々精進してまいりますので、今後ともよろしくお願い致します。



(公財)日本医療機能評価機構の認定病院になりました

認定証
Certificate of Accreditation
市立三次中央病院 殿
MIYOSHI CENTRAL HOSPITAL
公益財団法人 日本医療機能評価機構
Japan Council for Quality Health Care

当院は、(公財)日本医療機能評価機構による病院機能評価『一般病院2《3rdG：Ver3》』を受審し、7月12日付で認定されました。認定期間は2029年までの5年間となっています。

病院機能評価とは、病院が備えているべき機能について、中立・公平な専門調査者チームによる「病院機能評価」審査を行い、一定の水準を満たした病院を「認定病院」とされます。現在、全国の約25%の病院が認定されています。

評価の項目は「患者さん中心の医療の推進」「良質な医療の実践」「理念達成に向けた組織運営」など88項目あり、病院の課題を明らかにして医療の質改善について支援していただきます。

今後も地域の皆さまへ安全で安心な医療を提供し、信頼される病院であるため、今回の認定に満足することなく、職員一同、継続的な医療の質改善に取り組んでまいります。

連載 がんの治療㉞

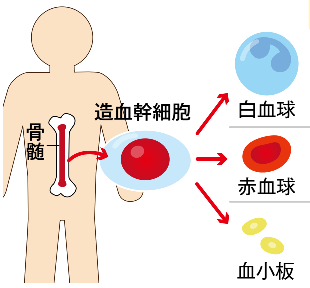
造血器腫瘍について

血液内科 医長 川野（かわ の）宏則（ひろ のり）

はじめまして。血液内科の川野です。

【基礎知識】（図①②）

骨髄は骨の中の血球の製造工場（図①）



	役目	不足や異常が起こった場合
白血球	病原体から体を守る	感染症が起こりやすくなる
赤血球	体内に酸素を運ぶ	貧血が起こる
血小板	出血を止める	出血しやすくなる

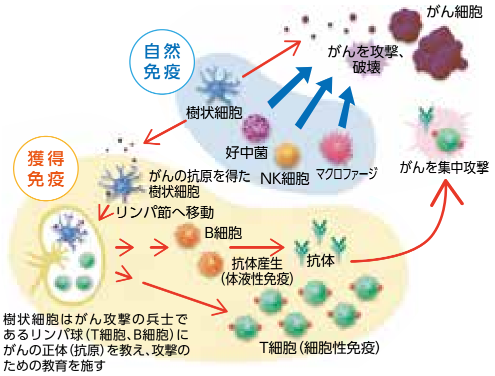
血液の細胞は大きく3種類に分類されます。

①赤血球（顕微鏡で見ても赤く見えます）は、肺で取り込んだ酸素を体のすみずみまで届けます。赤血球が少なくなった状態が貧血です。

②血小板は〝かさぶた〟のもとになる細胞です。血小板が少なくなると出血が止まりにくくなります。

③白血球は細菌やウイルスから体を守ってくれる兵隊さんです。大きく分けて好中球の仲間（ばい菌やウイルスを食べてくれる）とリンパ球に分かれます。リンパ球は、白血球に命令を出す働きや、毒を使って敵をやっつけてくれるTリンパ球と、抗体（敵をやっつける特殊なタンパク）を作るBリンパ球に分かれます。

免疫の仕組み（図②）



血液の細胞は骨髄（骨の中にある工場）で幹細胞（赤ちゃんの細胞）から作られます。幹細胞は増える（分裂）こともできますし、それぞれの細胞に分かれて成熟（分化）することもできます。ある程度成熟した細胞は血液中に出て、それぞれの仕事をします。（まるで、人間の成長と同じですね）

【癌ができるまで】（図③）

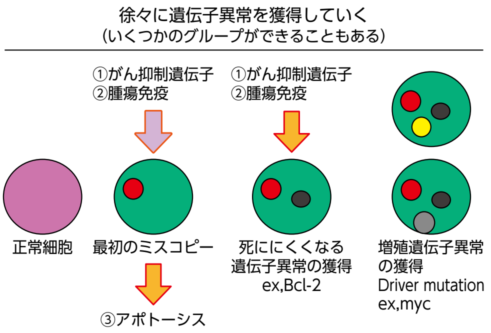
よく、患者さんに〝どうしてがんになるのか？〟と聞かれます。

細胞はそれぞれ、増殖・分化しますが、その過程で遺伝子のミスコピーなどによって遺伝子異常を起こします。（皆さんも何万枚とコピーをしたら、紙がずれたりインクがかすんだりすることがあると思います。）

異常な遺伝子の細胞（癌細胞のもと）の多くは細菌と同じように白血球に殺されたり、または自分で死んでしまったりします（アポトーシス、細胞の自殺）。

生き残った一部の異常細胞に遺伝子の異常が加わって次第に腫瘍化することがわかっています。

がんになる仕組み（図③）



【リンパ腫の診断】

多くは長く続く発熱、寝汗、体重減少などの症状で受診されます。首などに塊があるのを見つけて受診される方もいます。

もし、そのような塊を見つけたら押してみてください。押してもあまり痛くなくて、熱も感じないようならリンパ腫の可能性があります（昔話の〝こぶとり爺さん〟はリンパ腫の話という説もあります）

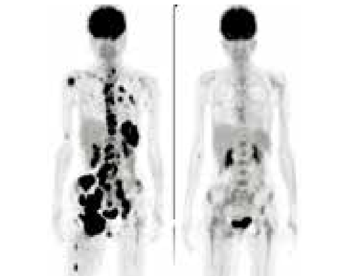
採血や、画像検査（PET-CTなど）を行い、最終的には生検（組織を取って調べる）で確定診断します。

【治療】

基本的には抗がん剤治療になります。一度に治そうとすると薬の量が多くなり、体に負担がかかりすぎるので何回か治療を繰り返しながら小さくしていきます。

ある程度、治療が進んだ段階で採血、画像検査で効果判定を行います。（図④）リンパ腫の寛解率（検査上治ったと判断できる状態）は以前は40～60％程度でしたが現在は60～90％の寛解率です。不幸にして少数の方は再発しますが、半数以上は再度、寛解状態にできます。

FDG-PET検査（図④）



大半がブドウ糖代謝の指標となる18F-FDGを用いた“FDG-PET検査”。治療後で黒い塊がなくなっています。脳はみんな黒く写ります。

【当院での現状】

月に40人程度の入院患者さんがおられますが、そのうちの約4割がリンパ腫の患者さんです。島根県や岡山県などからも治療に来られています。

リンパ腫は決して珍しい病気ではありません。治療は少しつらいかもしれませんが、以前よりはずいぶんと改善されていますし、十分に治る見込みのある腫瘍です。恐れずに病気に立ち向かう気持ちが大切です。

LDL-C（LDLコレステロール）について

循環器内科医長　藤原（ふじわら）　敬士（たかし）

LDL-C（LDLコレステロール）とは？

LDL-Cは「低密度リポタンパク質コレステロール（Low-Density Lipoprotein Cholesterol）」の略で、一般的に「悪玉コレステロール」と呼ばれています。コレステロールは脂質の一種で、体内でホルモンや細胞膜を作るために必要です。しかし、必要以上に増えると健康に悪影響を及ぼします。

LDL-Cの役割

LDLは肝臓で作られたコレステロールを全身の細胞に運ぶ役割を果たします。しかし、LDLが増えすぎると、血管の壁にコレステロールが蓄積しやすくなり、動脈硬化（血管の壁が厚くなり硬くなる状態）の原因となります。

LDL-Cが高いとどうなるのか？

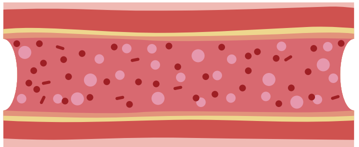
LDL-Cが高い状態が続くと、次のようなリスクが高まります。

《動脈硬化》
血管が狭くなり、血流が悪くなります。

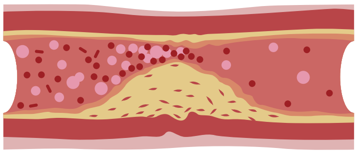
《心疾患》
心臓への血流が減少し、狭心症や心筋梗塞のリスクが増えます。

《脳梗塞》
脳の血管が詰まりやすくなり、アテローム性脳梗塞のリスクが高まります。

正常な血管



動脈硬化を起こし狭窄した血管



LDL-Cを管理する方法

LDL-Cのレベルを管理するためには、次のような生活習慣が推奨されます。

1. **バランスの取れた食事**
飽和脂肪酸やトランス脂肪酸を避けましょう。（飽和脂肪酸を多く含む代表的な食品は脂身の多い肉、バターやチーズ等の乳製品です。トランス脂肪酸は主に揚げ物、マーガリン、スナック菓子に多く含まれます。）野菜や果物、全粒穀物を多く摂る。

2. **適度な運動**
週に合計150分程度の中等度の有酸素運動（例：息が弾むくらいのウォーキングを1日30分以上、週3回以上）を行う。

3. **禁煙**
喫煙はLDL-Cを増やし、動脈硬化のリスクを高めます。

4. **体重管理**
適正体重を維持することが重要です。

5. **ストレス管理**
過度なストレスはコレステロール値に影響を与えることがあります。

まとめ

LDL-Cは体にとって必要な成分ですが、多すぎると動脈硬化や心疾患のリスクが高まります。健康的な生活習慣を維持することで、LDL-Cのレベルを適正に保つことが重要です。また、年齢や過去に心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化性疾患にかかったことがあるかどうかにより、治療目標となる適正なレベル（〝管理目標値〟といいます。）は異なります。遺伝的な原因で10代からでも高い場合もあります。健康診断等でLDL-Cが高く、生活習慣の見直しでも改善しない場合には、ご相談頂ければと思います。

リスク区分別LDL-C管理目標値

治療方針	区　分	管理目標値（mg/dL）LDL-C
一次予防（発症の予防のことです）まず生活習慣病の改善を行った後、薬物療法の適応を考慮する	低リスク	＜160
	中リスク	＜140
	高リスク	＜120 ＜100※1
二次予防（再発の予防のことです）生活習慣の改善とともに薬物療法を考慮する	冠動脈疾患またはアテローム性血栓性梗塞の既往	＜100 ＜70※2

※1：網膜症・腎症・神経障害などの糖尿病の合併症を有している方、または喫煙中の方が該当します。
※2：心筋梗塞・狭心症・脳梗塞・家族性高コレステロール血症、糖尿病を有している方が該当します。

（動脈硬化性疾患ガイドライン 2022年版より抜粋　著者一部改変）

今からでも遅くない！「ちょこっとの運動習慣」が健康的でいきいきとした生活に

リハビリテーション科　坂井（さかい）香津恵（かつえ）

◇生涯を通して運動には効果があります

加齢や病気、活動量や栄養の不足によって筋肉量や筋力が低下することはよく知られています。では、年齢を重ねても運動をすることでいろんな効果があることはご存じでしょうか。栄養状態を良好にしつつ定期的に適切な運動を行うと、虚血性心疾患、高血圧症、糖尿病、骨粗しょう症、結腸がん、認知症などにかかる割合や死亡率は低くなります。また、ストレスの軽減や生活の質が改善するといった多様な効果があるのです。

◇健康維持のための身体活動とは？

厚生労働省より「健康づくりのための身体活動・運動ガイド２０２３」が策定されました。その中で健康を維持するための身体活動とは、生活活動（日常生活の家事・労働・通勤・通学）に加え、スポーツや体操などの健康、体力の維持、向上を目的とした定期的・計画的な運動を行うことです。運動の種類には筋力トレーニングと有酸素運動があり、目安は概ね中等度の運動で「息が少しはずむ」くらいの強度、時間は「1回20分以上」、頻度は「週2～3回」を推奨されています。

でもなかなか運動しようとしてもできないので、日頃の生活活動の中に「ちょこっとの運動習慣」を取り入れることがお勧めです。数分ずつ積み重ねて、いろんな種類の運動を取り入れるとより効果的です。下の図で具体的な例を挙げていますので、参考にして無理なく運動習慣を身につけましょう。運動経験の少ない人は、急に運動を始めると心臓への負担や怪我を招く可能性がありますので、健康状態を十分に把握したうえで取り組みましょう。病気別の運動療法が日本理学療法士協会HPの理学療法ハンドブックに記載されていますのでQRコードから読み取り参考にしてください。

◇健康的でいきいきと生きるコツ

運動をすることで身体的にも精神的にも健全な生活リズムがつき、健康を保つ好循環がうまれます。年齢に関係なく運動効果は現れるので、今からでも遅くありません。生活活動の中で「ちょこっとの運動習慣」を身につけて、日頃から体力づくりに努めましょう。これからもいつまでもいきいきと健康的な生活を送りたいものですね。

健康づくりのための運動ガイド 2023

高齢者	▶40分/日以上 身体活動の合計（歩数:6000歩/日以上） ▶筋トレ・有酸素・バランス・柔軟運動週2～3回
成　人	▶60分/日以上 身体活動の合計（歩数:8000歩/日以上） ▶筋トレ週2～3回 息が弾み汗をかく程度の運動週計60分以上
子　供	▶息が弾み　汗をかく程度の運動60分/日以上 ▶高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する運動週3回以上 ▶スマホやゲーム等の座りっぱなし不活動時間を減らす

生活活動でちょこっと運動！

▶テレビ体操を見ながら運動する
▶天気予報を見るときは背筋を伸ばし膝を片方ずつ伸ばす
▶歯磨き中はかかとの上げ下げをする

▶庭いじりをする
▶調理の合間にスクワット
▶移動の際は徒歩にする（早歩き、歩幅を広く、を意識して）

理学療法ハンドブックは
⬅こちら

シリーズ 認定看護師

感染管理認定看護師
前田（まえ）田（だ） 洋（ひろ）志（し）

この度、感染管理認定看護師の資格を取得した前田洋志と申します。

感染管理認定看護師は、認定看護師分野の中で唯一「管理」というワードが含まれています。具体的には、職員が手指衛生を行えているか、適切な環境を整えられているかなどの確認を行い、必要があれば直接指導を行います。その仕事はまさに、現場監督と職人さんの関係に例えられるのではないでしょうか。一昨年に亡くなった祖父は一級建築士で、「人に嫌われようとも、決まりを守らせなさい」と生前教えてくれていました。資格の取得後、私も職員に嫌われることは気にしないと誓っていましたが、指導の場面を繰り返していくうちに、「仲間づくり」も大切だと思うようになりました。院内には、「リンクナース」と呼ばれる感染対策チームと病棟看護師をつなぐ（リンクさせる）看護師が配置されています。私の原動力はリンクナースの「やる気」であり、リンクナースが自部署の問題を的確に捉えて改善策を持ち出してくれたときには、感謝の気持ちでいっぱいになります。亡くなった祖父の教えに反するかもしれませんが、「仲間づくり」を意識した活動を今後も心がけ、院内全体の感染対策意識向上を図っていきたいと考えています。

リンクナース会の様子

中学生・夏の医療体験を開催しました

8月25日(日)に、中学生・夏の医療体験を開催しました。初めての企画として、中学3年生を対象に、看護師・薬剤師・放射線技師の職業体験会を合同で実施しました。学校を通じて案内を配布し、13名の生徒さんが参加してくださいました。医療職への関心を高めてもらい、一人でも多く医療人の育成につながることと、進路選択にあたり情報提供ができることを目的としたイベントです。それぞれの職種のユニフォームに着替え、全体での説明の後、薬剤師コース(3名)は、調剤室で体験用の薬を調合し包装する体験をしました。放射線技師コース(3名)は、CTで『かぼちゃ』の撮影を見学し、実際のMRI室に入り磁場を体験、看護師コース(7名)では、生徒同士で血圧測定や聴診器で心音の聴診体験、赤ちゃんの授乳見学をしました。

生徒さんの中に『なりたいという気持ちが強くなった』『夢に向かって勉強しようと思った』『小さな命が、手足を動かしミルクをもらっている姿に感動した』など、たくさんの感想をいただきました。三次で生まれ育った生徒さんが、医療への関心を深め、少しでも地域を支える医療職を目指してくださることを期待しています。

看護部　山口 恵美

がんの早期発見のために PET（ペット）検診 を

いつまでも健康でいたいから

市立三次中央病院では、がんの早期発見を目的に、病巣部を速やかに診断する「PET画像」と、細やかな位置情報を見つける「CT画像」がひとつになったPET-CTによる検診を行っています。「PET-CT検診」は短時間で一度に全身のがん検査ができ、診断の精度が向上し、より詳細な病変を検出することが可能です。

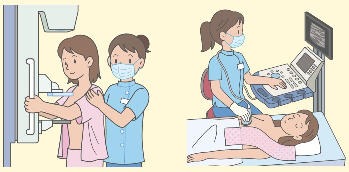
ご退職や誕生日・結婚記念日など人生の節目や記念日にPET検診の受診はいかがでしょうか。

検診料金　88,000円(税込)

【お申し込み・お問い合わせ】健診センター　TEL(0824)65-0620

健診センターより お知らせ

新コース「エコー併用乳がん検診」を開始しました。



マンモグラフィと乳腺超音波検査をあわせて行う検診です。

厚生労働省では、自覚症状のない40歳以上の女性に2年に一度の検診が推奨されています（前回の撮影日から1年以上の間隔をあけていただくようにお勧めします）。

- ●実 施 日：月曜日・水曜日（午前）
- ●料　　金：9,900円（税込）
- ●申込方法：予約制となっていますので希望日の1週間前までにお申し込みください。

注）オプションではないため人間ドック等に追加はできません。

※詳しくはホームページをご確認ください。➡

【お申し込み・お問い合わせ】健診センター　TEL（0824）65-0620

脳卒中・心臓病等相談窓口を設置しました

脳卒中や心臓病は患者さんの生活の質を低下させ、健康寿命を短縮させてしまうことがあります。

当院では、令和6年8月から脳卒中・心臓病等の患者さんやご家族の相談に対し、専門のスタッフと連携を取りながら支援する脳卒中・心臓病等相談窓口を設置しました。ご相談のある方は、患者支援センター内の相談窓口までお越しください。

《相談例》
- ・脳卒中や心臓病について詳しく知りたい
- ・治療や手術にかかる費用が心配
- ・医療者からの説明が難しくてわからない
- ・セカンドオピニオンについて相談したい
- ・誰にも相談できずに不安

など

お願い
救急診療等の制限について

令和6年10月27日（日）8時～15時30分

電気設備の定期点検を行います。この間、一時的に停電するため、外来救急患者さんの診療を制限させていただきます。ご協力をお願いいたします。

病院ボランティア募集
～あなたの思いやりを患者さんへ～

院内でボランティアとして活動していただける方を募集しています。皆さんの善意の活動をお待ちしています。詳しくは、当院HP『ボランティア募集』をご覧いただくか、医事課へお問い合わせください。

【お申し込み・お問い合わせ】医事課：TEL（0824）65-0101
Email：iji@city.miyoshi.hiroshima.jp

マイナンバーカードの健康保険証利用（マイナ受付）をお願いします

令和6年12月2日から、マイナンバーカードでの健康保険証利用を基本とする仕組みに移行されます。

マイナンバーカードを健康保険証として登録し、受診の際にはマイナンバーカードでの健康保険証利用（マイナ受付）をお願いします。

第15回みよしぶどう友の会
立冬のウォーキングデー参加者募集

みよしぶどう友の会では、『立冬のウォーキングデー』を開催します。ウォーキングで健康づくり、仲間づくり、そして糖尿病などに関する知識を深めてみませんか？

会員でなくても健康に興味・関心のある方、大歓迎です！

ポールを無料貸し出ししております。

ぜひ、お気軽にご参加ください!!（要申込）

- ◇日　　時：令和6年11月9日（土）9時30分～11時30分（雨天決行）
- ◇集合場所：市立三次中央病院 健診センター2階講堂
- ◇内　　容：ノルディックウォーキング（みよし運動公園内）血糖測定（運動前後）
- ◇参 加 費：500円
- ◇申込期限：10月25日（金）

【お申し込み・お問い合わせ】
医事課：TEL（0824）65-0101／FAX（0824）65-0159
Email：iji@city.miyoshi.hiroshima.jp

花みずき 第43号 2024年10月

発行 市立三次中央病院
〒728－8502 広島県三次市東酒屋町10531番地
TEL.0824-65-0101 FAX.0824-65-0150
http://www.miyoshi-central-hospital.jp

広報「花みずき」に関するご意見などございましたらお寄せください。